**Дистанционное обучение с 06.04.2020. по 19.04.2020 г. по физической культуре (внеурочная деятельность)**

**МОУ СОШ №60 г. Ярославль**

**Уважаемые ребята и родители! Предлагаемые задания по программе внеурочной деятельности предполагают ознакомление с темой занятия и практические самостоятельные тренировки в условиях самоизоляции, а также просмотр соответствующих видео к теме (если указано). Вы также можете самостоятельно посмотреть и другие полезные видео к теме занятий. Всем здоровья и успехов! - ( Мусакин Олег Валентинович)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Дата | № урока по расписанию | Тема занятия |
| **Пионербол- 4А класс** | 10.04.20 | 4 | **Тренировка упражнений для развития качеств при приеме и передаче мяча:**   * Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. * Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. * Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках по кругу. * Имитация броска и передачи набивного мяча над собой, в стенку.   **Тренировка упражнений** **для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча:**   * Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. * Имитация броска из-за головы с максимальным прогибанием. * **Тренировка упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков**: * Имитация броска набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. |
|  | 17.04.20 | 4 | **Тренировка упражнений для развития качеств при приеме и передаче мяча:**  1.Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук.  2. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться.  3.Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках по кругу.  4.Имитация броска и передачи набивного мяча над собой, в стенку.  **Тренировка упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча:**  1.Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.  2.Имитация броска из-за головы с максимальным прогибанием.  **Тренировка упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков:**  1.Имитация броска набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. |
| **Волейбол-**  **7-8 классы** |  |  |  |
|  | 07.04.20 | 8 | Нападающий удар. Отработка имитации нападающего удара.  <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> |
| 07.04.20 | 9 | Нападающий удар. Отработка имитации нападающего удара.  <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> |
| 08.04.20 | 9 | Нападающий удар. Отработка имитации нападающего удара.  <https://www.youtube.com/watch?v=k7GWUyxChbo> |
| 14.04.20 | 8 | **Блокирование.**  <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ>  **Передача мяча сверху двумя руками**  Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди учащихся. Сущность игры в волейбол заключается в том, что каждая из двух команд, состоящих из шести игроков, стремится точно разыграть мяч руками направить его через сетку в сторону противника, причем направить его таким образом, чтобы игрокам противоположной команды трудно было бы его отбить. **Передача мяча сверху двумя руками** составляет основу игры, что дает возможность выполнять учащимся различные упражнения по технике, а также играть через сетку тем, кто еще не освоил подачу и прием мяча, посланного подачей. Техника игры в волейбол отличается тем, что касание мяча руками должно быть кратковременным и отрывистым, задерживать мяч нельзя. Это требует умения быстро передвигаться по площадке, чтобы своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями – это нарушение правил игры.  <https://www.youtube.com/watch?v=tQ7bvLVmHYA>  Упражнения для обучения верхней передаче.  I. Положение кистей рук при приёме мяча.  Упр. 1. Мяч на полу – правильно положить руки на мяч (пальцы врозь, кисти развернуты)  Упр. 2. Мяч в руках над головой, держать при правильном положении кистей.  Упр. 3. Подбросить мяч снизу, невысоко над головой – правильно поставить руки, поймать мяч.  Упр. 4. 2, 3 с набивным мячом (1кг).  II. Прием – передача мяча сверху.  Упр. 1. Подбросить мяч, отбить вверх, поймать.  Упр. 2. Используя набивной мяч (1кг) упр. 1.  Упр. 3. Передача в стену, многократно, постепенно увеличивая расстояние от стены.  Упр. 4. Многократная передача над собой.  Упр. 5. Чередование передач в стену и над собой. |
|  | 14.04.20 | 9 | **Блокирование.**  <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ>  **Передача мяча сверху двумя руками**  Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди учащихся. Сущность игры в волейбол заключается в том, что каждая из двух команд, состоящих из шести игроков, стремится точно разыграть мяч руками направить его через сетку в сторону противника, причем направить его таким образом, чтобы игрокам противоположной команды трудно было бы его отбить. **Передача мяча сверху двумя руками** составляет основу игры, что дает возможность выполнять учащимся различные упражнения по технике, а также играть через сетку тем, кто еще не освоил подачу и прием мяча, посланного подачей. Техника игры в волейбол отличается тем, что касание мяча руками должно быть кратковременным и отрывистым, задерживать мяч нельзя. Это требует умения быстро передвигаться по площадке, чтобы своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями – это нарушение правил игры.  <https://www.youtube.com/watch?v=tQ7bvLVmHYA>  Упражнения для обучения верхней передаче.  I. Положение кистей рук при приёме мяча.  Упр. 1. Мяч на полу – правильно положить руки на мяч (пальцы врозь, кисти развернуты)  Упр. 2. Мяч в руках над головой, держать при правильном положении кистей.  Упр. 3. Подбросить мяч снизу, невысоко над головой – правильно поставить руки, поймать мяч.  Упр. 4. 2, 3 с набивным мячом (1кг).  II. Прием – передача мяча сверху.  Упр. 1. Подбросить мяч, отбить вверх, поймать.  Упр. 2. Используя набивной мяч (1кг) упр. 1.  Упр. 3. Передача в стену, многократно, постепенно увеличивая расстояние от стены.  Упр. 4. Многократная передача над собой.  Упр. 5. Чередование передач в стену и над собой. |
|  | 15.04.20 | 9 | **Блокирование.**  <https://www.youtube.com/watch?v=eZcMhRQ8BlQ>  **Передача мяча сверху двумя руками**  Волейбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью среди учащихся. Сущность игры в волейбол заключается в том, что каждая из двух команд, состоящих из шести игроков, стремится точно разыграть мяч руками направить его через сетку в сторону противника, причем направить его таким образом, чтобы игрокам противоположной команды трудно было бы его отбить. **Передача мяча сверху двумя руками** составляет основу игры, что дает возможность выполнять учащимся различные упражнения по технике, а также играть через сетку тем, кто еще не освоил подачу и прием мяча, посланного подачей. Техника игры в волейбол отличается тем, что касание мяча руками должно быть кратковременным и отрывистым, задерживать мяч нельзя. Это требует умения быстро передвигаться по площадке, чтобы своевременно выйти к мячу и занять удобное исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями – это нарушение правил игры.  <https://www.youtube.com/watch?v=tQ7bvLVmHYA>  Упражнения для обучения верхней передаче.  I. Положение кистей рук при приёме мяча.  Упр. 1. Мяч на полу – правильно положить руки на мяч (пальцы врозь, кисти развернуты)  Упр. 2. Мяч в руках над головой, держать при правильном положении кистей.  Упр. 3. Подбросить мяч снизу, невысоко над головой – правильно поставить руки, поймать мяч.  Упр. 4. 2, 3 с набивным мячом (1кг).  II. Прием – передача мяча сверху.  Упр. 1. Подбросить мяч, отбить вверх, поймать.  Упр. 2. Используя набивной мяч (1кг) упр. 1.  Упр. 3. Передача в стену, многократно, постепенно увеличивая расстояние от стены.  Упр. 4. Многократная передача над собой.  Упр. 5. Чередование передач в стену и над собой. |
| **Шахматы**  **1А класс** |  |  |  |
|  | 09.04.20 | 6 | MAT. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание "Мат в один ход". |
| 16.04.20 | **6** | MAT. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание "Мат в один ход". |
| **Шахматы**  **1Б класс** | 06.04.20 | 8 | MAT. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание "Мат в один ход". |
|  | 13.04.20 | 8 | MAT. Мат в один ход. Мат в один ход ферзем, ладьей, слоном, конем, пешкой (простые примеры). Дидактическое задание "Мат в один ход". |